



Psicología y Retos nutricionales

UNIDAD II

Mariza Alejandra Cancino Morales

Mapa conceptual

L. N. Julibeth Matinez
Universidad Del Sureste

ALIMENTOS

Afrodisiacos

¿QUÉ ES?

El término «afrodisíaco» proviene de Afrodita, la diosa griega del amor.

Todo alimento capaz de excitar o estimular el deseo sexual.

FUNCIÓN

Algunas comidas aumentan el flujo sanguíneo a ciertas áreas "sensibles" del cuerpo.

Sensación de deseo sexual, otras producen ciertos químicos que crean ese mismo efecto en el cerebro)

Producción de hormonas sexuales

- Androsterona
- Dopamina
- Testosterona
- Serotonina
- Aumento del líbido

ALIMENTOS

Apio

Hormona androsterona

Miel

vitamina B y C
Producción de hormonas como la testosterona.

Higo

vitaminas A, B y C, que proporcionan energía.

Ostras

Alto contenido en dopamina y zinc.

Fresas
vitamina C, y ayudan a reducir el estrés.

Mango
vitamina E y betacaroteno

Chocolate

Feniletilamina

Platano

Potasio, magnesio y vitamina B,

Aguacate
vitamina B, ácido fólico y también potasio.

Bibliografía

- (S/f). Concibe.es. Recuperado el 15 de junio de 2024, de <https://www.concibe.es/actualidad/sexologia/cocina-afrodisiaca-los-12-alimentos-mas-estimulantes.html>
- ¿Existen alimentos afrodisíacos? - La Nutrición es con ciencia - La Alimentación - Ciencia y Salud - laverdad.es. (s/f). Wwww.um.es. Recuperado el 15 de junio de 2024, de <https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/CienciaySalud/Portalyblog/cienciaysalud.laverdad.es/la-alimentacion/la-nutricion-ciencia/existen-alimentos-afrodisiacos-article.html>
- Carreira, M. (2023, febrero 1). Cuáles son los alimentos afrodisíacos. Blog Salud MAPFRE. <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/alimentos-afrodisiacos/>